Victor Ciocîltea conduce în clasamentul campionatului republican de şah

Campionatul republican de şah se apropie de sfîrşit, continuînd să lase deschisă problema liderului...

După 14 runde, o nouă schimbare în fruntea clasamentului. Finaliştii au de data aceasta ca lider pe fostul campion Victor Ciocîltea, dar menţinerea acestuia la jumătate de punct de următorii clasaţi este problematică, deoarece el poate fi egalat de Halic care are avantaj în întrerupta sa cu Troianescu, rămasă neterminată din runda a 14-a. „Plutonul" din faţă începe să se resfire, totuşi distanţele au rămas foarte mici şi oricare dintre fruntaşi, care va reuşi în rundele următoare o „serie" de victorii, poate deveni campion.

In runda a 14-a, de miercuri, s-au înregistrat din nou surprize. Bălănel a pierdut la ultimul clasat, Breazu, iar Ghiţescu a fost învins de Costea, după ce se avîntase într-un atac mult prea temerar. Tot în categoria surprizelor intră şi partida Halic-Troianescu, în care după cum am spus, campionul are o situaţie grea, mai exact o calitate în minus. Partida aceasta n-a fost reluată ieri, Troianescu fiind bolnav. Un pronostic nu este totuşi uşor de dat, pe tablă mai fiind prezente damele, ceea ce dă lui Troianescu oarecare şanse de remiză.

Maestrul Ciocîltea pare a fi acum un pretendent foarte serios la titlu, mai ales după partida foarte bună pe care a jucat-o împotriva lui Creţulescu şi pe care o redăm în întregime mai jos.

Cu succes şi-a terminat şi Reicher partida din runda 14-a, folosind însă o greşală gravă a lui Seimeanu.

Alte rezultate din această rundă: Samarian-Rădulescu ½—½, Urseanu-R. Alexandrescu 1—0, Voiculescu-G Alexandrescu ½—½, Günsberger-Rusenescu 1—0, I. Szabo-Drimer 1-0.

Intreruptele din runda precedentă, reluate ieri dimineaţă, s-au soldat cu rezultate normale. Halic şi-a valorificat destul de uşor avantajul de pioni în finalul de turnuri cu Breazu, cîştigînd la mutarea 60. Reicher a mai făcut două mutări în partida cu Voiculescu după care a cedat. Troianescu se convinsese prin analiză că este pierdut la Seimeanu şi a cedat fără joc şi tot aşa a procedat Rădulescu în întrerupta sa cu Rusenescu. Ca de obicei, o lungă rezistenţă a opus G. Alexandrescu în întrerupta cu I. Szabo. Acesta a reuşit abia la mutarea 79-a să-şi concretizeze avantajul de poziţie avut la întreruperea partidei.

După 14 runde, clasamentul este următorul: Ciocîltea 9, Reicher, Günsberger şi I. Szabo 8½, Halic şi Troianescu 8 (1), Bălănel, Ghiţescu şi G. Alexandrescu 8, Costea şi Rădulescu 7½, Creţulescu 6½, Voiculescu, Drimer şi Samarian 6, Seimeanu 5½, Urseanu şi R. Alexandrescu 5, Rusenescu 4½, Breazu 4.

APARAREA SICILIANA

Alb: V. Ciocîltea
Negru: **E. Creţulescu**

1.e4 c5 2.Cf3 Cc6 3.d4 c:d4 4.C:d4 Cf6 5.Cc3 d6 6.Nc4 (Varianta aceasta a fost introdusă în practica turneelor de maestrul sovietic Sozin) 6...e6 7.0-0 a6 8.Nb3 Nd7!? (Mai bine 8...Ne7 sau 8...Dc7) 9.Ne3 b5 10.f4 b4 11.Ca4 Ne7 (Luarea pionului ar pune pe negru în faţa unor probleme serioase: 11...C:e4 12.f5 e5 13.Ce6! f:e 14.f:e Nc8 15.Dd5) 12.f5 e5 13.Ce6 f:e6 14.f:e6 0—0 (14...Nc8 15.Nf6) 15.e:d7+Rh8 16. Nd5 Dc7 17.c3! Tb8 (La 17...b:c albul obţine avantaj cu 18.Tc1) 18.c:b4 C:b4 19.Ne6 C:d7 20.Tc1 Db7 21.a3 T:f1+ (La 21...D:e4 Te1!) 22.D:f1 Cf8 23.Nc4 (23.Nb3 Cd3!) 23...D:e4 24.Na7 Tb7 25.Cc3 (Nu cîştiga mutarea aparent puternică 25.Df7!? d5! 26.Tf1 h6) 25... Dg6 26.a:b4 T:a7 27.Cd5 Dg5 28.Ta1 g6 29.b5 (Acum cîştiga însă şi 29.Df7!) 29...Rg7 30.b:a6 Dd2? (Grăbeşte sfîrşitul) 31.C:e7 şi negrul cedează, deoarece pionul „a" înaintează irezistibil.

Exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii posterioare a coapsei

Dintre mijloacele folosite în dobîndirea şi ridicarea gradului de antrenament, în dezvoltarea calităţilor fizice necesare fiecărei ramuri de sport ,un rol important îl au exerciţiile speciale.

Cele ce urmează au drept scop să scoată în relief şi să analizeze sumar un gen de asemenea exerciţii în parte cunoscute, dar neglijate la noi, care au un mare efect în randamentul alergării. Este vorba de exerciţiile pentru dezvoltarea musculaturii posterioare a coapsei. Prevăzute în mod expres de către antrenorii sovietici în lucrările de specialitate, ca şi în planurile de antrenament — ca specifice alergătorilor de viteză sau săritorilor de lungime şi triplu — le întîlnim de asemenea în conţinutul antrenamentelor altor sportivi, fie că practică celelalte genuri de probe atletice, fie că ei sînt fotbalişti ,baschetbalişti sau practicanţi ai altor discipline bazate pe alergare şi săritură.

Care sînt consideraţiile pentru care trebuie acordată atîta importanţă acestor exerciţii?

In primul rînd, activitatea suficientă a musculaturii posterioare a coapsei previne apariţia întinderilor musculare şi a clacajelor, aceste accidente pe cît de supărătoare pe atît de grave — care pot duce pînă la scoaterea unui sportiv din activitatea de performanţă.

Dar, în afară de acest aspect (de fapt, cunoscut la noi) mai trebuie scos în relief faptul că o bună pregătire a musculaturii posterioare a coapsei îmbunătăţeşte simţitor posibilitatea de a efectua corect tehnica alergării, a startului, a desprinderii din săritură etc. (nu este vorba numai de atletism, ci şi de situaţii ivite în cadrul altor sporturi sau jocuri sportive).

De asemenea, activarea musculaturii posterioare a coapsei are o influenţă deosebită asupra randamentului muşchilor antagonişti — anteriorii coapsei — mult mai solicitaţi în alergări.

Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

De altfel, este suficient să observăm conformaţia coapsei, bunăoară a unor fotbalişti, care au mult mai slab dezvoltată musculatura posterioară a coapsei faţă de cea anterioară — aproape ca la sportivii începători. Să observăm, de asemenea, un sprinter, alergător de garduri sau săritor la lungime şi triplu de valoare (şi acest lucru l-am verificat îndeosebi la ultimele campionate internaţionale de atletism pentru a-mi da seama că sportivii aceştia — între altele — au şi o voluminoasă musculatură a regiunii posterioare a coapsei, de exemplu Füterer, Ignatiev, Konovalov, L. Scerbakov, Savel).

Toate aceste aspecte foarte importante, cred că trebuie să formeze obiectul unei serioase preocupări pentru cercetări ştiinţifice.

Totuşi, de importanţa folosirii exerciţiilor de acest gen nu sînt convinşi încă antrenorii şi sportivii noştri, care, fie că le neglijează complet, fie că le efectuează sporadic şi în număr cu totul neîndestulător, astfel că acestea nu-şi pot aduce aportul lor la creşterea performanţelor.

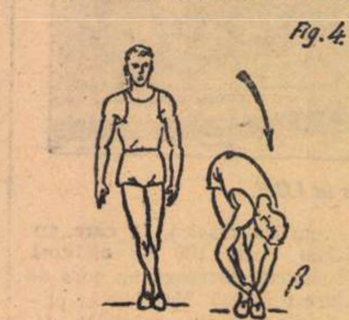

Fig. 4


Fig. 5

Să încercăm să facem o enumerare a celor mai uzitate dintre aceste exerciţii, sugerînd antrenorilor ideea de a le alege, aplica şi doza în mod creator, în funcţie de specificul ramurei sportive, de elementele care lucrează etc. Bineînţeles că se pot găsi şi aplica numeroase forme noi ale acestor exerciţii:

— Alergarea uşoară cu lovirea alternativă a şezutei cu cîte un călcîi (Se execută timp de 1—2 minute şi acestea de 2—3 ori în decursul încălzirii). De reţinut, însă, că abuzul acestei forme de alergare, îndeosebi la începători, poate denatura deprinderea unei alergări corecte. De aceea le vom intercala şi cu alte forme de alergare, de pildă sărituri din ce în ce mai înalte cu bătaia pe ambele picioare lovind de asemenea şezuta cu călcîiele (6—10 sărituri).

— Un alt exerciţiu constă din prinderea mingii medicinale între călcîie şi aruncarea ei prin înapoi cît mai sus (6—10 sărituri).

— Cu ajutorul unui tovarăş se poate executa un exerciţiu din poziţia culcat: îndoirea picioarelor din genunchi, în timp ce un tovarăş opune rezistenţă, aşa cum se arată în figura nr. 1; lăsarea picioarelor în jos se va face fără rezistenţă (10—12 îndoiri cu fiecare picior).

— Tot cu ajutorul unui tovarăş, din poziţia pe spate culcat, cu genunchii îndoiţi şi cu gambele la orizontală, ca în figura nr. 2, unul din sportivi rezistă la împingerea în tălpi. La reluare se efectuează aceeaşi mişcare, rezistînd celălalt la împingere.

N. G. Ozolin şi Vasiliev recomandă în lucrarea „Atletism" următoarele exerciţii:

— Stînd pe un picior, sgîriind solul cu cuiele pantofului, piciorul se mişcă înapoi întins; acelaşi exerciţiu se poate executa şi din poziţia culcat. Atletul (sportivul) se sprijină cu călcîiul unui picior pe un obiect situat mai sus.

— Un alt exerciţiu foarte eficace este cel cunoscut printre atleţii noştri fruntaşi ca *„exerciţiul lui Karakulov"* — deoarece renumitul sprinter şi antrenor sovietic împărtăşindu-l sprinterilor noştri îl consideră că este în cea mai mare legătură cu îmbunătăţirea valorică a alergării. Exerciţiul se efectuează pe o saltea sau pe iarbă, din poziţia în genunchi şi, în timp ce un alt tovarăş asigură imobilitatea cu sprijin fix pe călcîie (ca în figura nr. 3), sportivul trebuie să se lase încet în faţă, pînă atinge salteaua cu faţa. Mîinile stau la spate, coapsele şi trunchiul în prelungire în linie dreaptă. Revenirea se va face liber. De cea mai mare importanţă trebuie considerat faptul că numărul de repetări ale acestui exerciţiu, poate constitui pentru fiecare sportiv o foarte bună probă de control a forţei musculaturii posterioare a coapselor.

Alungirea şi îmbunătăţirea elasticităţii musculaturii posterioare a coapselor se obţin prin includerea următoarelor genuri de exerciţii:

— Indoiri înainte, gradate, de trunchi, cît mai simple (cu condiţia ca genunchii să fie întinşi). Indoirile de trunchi au foarte mare eficacitate dacă se execută cu picioarele încrucişate, aşa cum se arată în figura nr. 4 (cu observaţia că deoarece piciorul din spate este solicitat mai mult decît cel din faţă, se va schimba alternativ poziţia picioarelor).

— Un alt exerciţiu se poate executa la spalier în faţa căruia stînd la o distanţă oarecare, se sprijină cîte un picior la orizontală sau ceva mai sus şi se execută 3—4 îndoiri de trunchi.

O bună alungire şi elasticitate a musculaturii posterioare a coapsei se realizează, de asemenea, din poziţia şezînd prin îndoirea trunchiului înainte, executînd tensiuni cu control asupra întinderii genunchilor, în timp ce un tovarăş apasă pe spate, în jos, înapoi (figura nr. 5).

★

In folosirea tuturor acestor exerciţii enumerate mai sus trebuie ţinut seama de o serie de factori dintre care, în primul rînd, alegerea şi justa dozare a lor in funcţie de gradul de dezvoltare generală, de forţă şi de dezvoltarea fiecărui picior.

De asemenea, aceste exerciţii vor avea un efect salutar dacă se asigură una din condiţiile esenţiale în educaţia fizică — continuitatea. Aplicarea lor se recomandă îndeosebi în perioada pregătitoare, dar trebuie continuate şi în perioada competiţională, bineînţeles, într-o măsură mică. Ele pot fi introduse în programul sportivilor, atît la încălzirea dinaintea fiecărui antrenament sau concurs, cît şi în înviorarea zilnică. Spre sfîrşitul perioadei competiţionale sau după competiţii, în care s-a alergat mult, se vor efectua mai ales exerciţiile pentru îmbunătăţirea elasticităţii musculaturii posterioare.

Aceste exerciţii sînt necesare atît sportivilor începători, cît şi celor cu clasificare superioară. Folosirea lor judicioasă, alături de celelalte mijloace, va avea cu siguranţă efecte pozitive în îmbunătăţirea uneia din calităţile de bază, rămasă în urmă la noi: viteza în alergare şi — deci — în îmbunătăţirea performanţelor sportive.

Prof. BARUCH ELIAS

ACTIVITATEA LA NATAŢIE

Joi seara la bazinul acoperit Floreasca au intrat în joc — în cadrul turneului iniţiat de comisia orăşenească de nataţie — şi echipele de seniori.

Din păcate, spectacolul sportiv a fost de slabă calitate pentru că, două din cele trei partide programate (Voinţa-Dinamo 0-14 şi Progresul-Locomotiva 9-0) s-au desfăşurat la un nivel tehnic nepermis de slab. Dacă pentru Voinţa situaţia s-ar putea schimba mult în bine prin reintroducerea în formaţie a tinerilor jucători Nagy, Ciorbă, Tache Bujor, Ceauşu, în schimb, pentru Locomotiva — cea de a doua echipă vinovată de nivelul scăzut al meciurilor din prima etapă — lucrurile se prezintă cu totul deosebit. Echipa nu posedă jucători tineri care să corespundă noilor cerinţe ale jocului de polo. Ar fi bine, ca în acest turneu, echipa să primească întărituri de la alte colective sportive care n-au înscris nici o echipă în competiţie. Cuvinte de laudă merită antrenorul echipei Progresul care a schimbat complet echipa introducînd multe elemente tinere. In măsura posibilităţilor noilor „garnituri" prezentate de C.C.A. şi Ştiinţa, cel de al treilea joc al seriei a corespuns. Conduşi cu 2-0, militarii au avut o revenire puternică reuşind pînă la sfîrşit să întreacă echipa studenţilor din Bucureşti. Iată programul jocurilor de astăzi şi mîine: sîmbătă: Constructorul-Locomotiva (feminin); Progresul-Dinamo (seniori); Metalul-Constructorul (juniori). Duminică: Voinţa-Progresul (feminin); Flamura roşie-Avîntul (juniori); Voinţa II-Locomotiva (juniori); Voinţa-C.C.A. (seniori); Ştiinţa-Locomotiva (seniori).

★

Astăzi şi mîine la bazinul acoperit Floreasca comisia orăşenească de nataţie organizează o nouă competiţie de înot: campionatul pe echipe de asociaţii al oraşului Bucureşti. Etapa I programează următoarele întîlniri: C.C.A.-Dinamo, Ştiinţa-Progresul, Voinţa-Combinata Fl. roşie + Constructorul + Metalul. Iată programul celor două zile de concurs: astăzi cu începere de la ora 19: 100 m. liber băieţi, 400 m. liber fete, 200 m. bras băieţi, 100 m. spate fete, 4×200 m. liber băieţi, 100 m. fluture fete. Mîine: de la ora 8,30: 100 m. liber fete, 400 m. liber băieţi, 200 m. bras fete, 100 m. spate băieţi, 200 m. fluture băieţi, 4× 100. m. mixt fete.

Voinţa Tg. Mureş şi Dinamo Baia Mare au promovat în categoria A, la lupte

La sfîrşitul săptămînii trecute s-au desfăşurat la Bucureşti meciurile de baraj Dinamo Baia Mare—Constructorul Bucureşti şi Voinţa Tg. Mureş — Progresul Oradea. Dinamo a învins cu 5—3, iar Voinţa a terminat la egalitate (4—4) cu Progresul însă a obţinut cîştig de cauză, deoarece a realizat trei victorii la tuş faţă de una a orădenilor. In felul acesta în viitoarea ediţie a campionatului categoriei A, vor activa aceste două noi formaţii.

Vorbe înţelepte la sfîrşitul campionatului



„Mai bine mai tîrziu decît niciodată"

BACUŢ I
Dinamo Bucureşti



„Să nu zici «hop», pînă n-ai sărit şanţul"

PAHONŢU
Flacăra Ploeşti



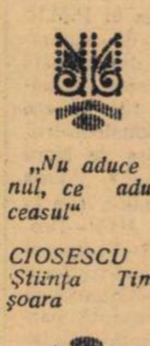




„Ziua bună se cunoaşte de dimineaţă"

OZON
Progresul Bucureşti





„Nu aduce anul, ce aduce ceasul"

CIOSESCU
Ştiinţa Timişoara



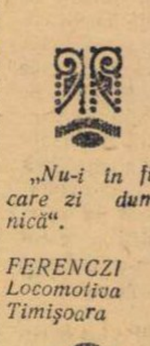




„Ce face omul cu mîna lui, e bun făcut"

KISS
Fl. roşie Arad





„Nu-i în fiecare zi duminică"

FERENCZI
Locomotiva Timişoara



